



Tipos de actividades dentro de las rutinas





Recomendaciones Generales

- **RECUERDA QUE ESTAMOS ANTE UNA SITUACIÓN DE ALTO ESTRÉS, EN LA CUAL NUESTRAS RUTINAS SE VIERON AFECTADAS EN UN 100%, IMPACTANDO EN NUESTRA VINCULACIÓN, PARTICIPACIÓN CON EL ENTORNO Y ORGANIZACIÓN**
- **ANTES DE REALIZAR SUS ACTIVIDADES TÓMESE SU TIEMPO E IDENTIFIQUE SUS EMOCIONES**
- **RECUERDE QUE UNA GRAN PARTE DE LAS EMOCIONES DE LOS MENORES, CODEPENDE DEL ESTADO DEL ADULTO CUIDADOR, AYUDELOS A VERBALIZAR LO QUE LES PASA Y A EXPLICAR LO QUE SUCEDE**



Recomendaciones Generales

- CADA FAMILIA NATURALMENTE SE ORGANIZA DE ACUERDO A LO QUE PUEDE HACER, A LOS RECURSOS QUE POSEE, SUS ESPACIOS Y PRIORIDADES
- ORGANICE SU RUTINA POR JORNADAS (MAÑANA, TARDE Y NOCHE) Y POSICIONE LAS ACTIVIDADES QUE ESCOJA DENTRO DE ELLAS



Recomendaciones Generales

- **INICIE SUS RUTINAS CON LAS ACTIVIDADES MÁS SIMPLES**
- **INTENTE NO FUSIONAR ÁREAS. POR EJEMPLO: NO DESAYUNE NI ALMUERCE MIENTRAS TRABAJA O ESTUDIA, NO UTILICE SU ROPA DE DORMIR PARA TRABAJAR O ESTUDIAR**
- **DISFRUTE DE LAS ACTIVIDADES QUE REALIZA, ESCOJA ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS**



Recomendaciones Generales

- SEAN EQUITATIVOS CON LAS TAREAS DEL HOGAR, ESTO FOMENTARA LA EMPATÍA, EL TRABAJO EN EQUIPO, LA RESPONSABILIDAD Y AUTONOMÍA
- MANTENGA EL ORDEN. CUANDO FINALICE UNA ACTIVIDAD DETERMINADA, DEJE LAS COSAS EN SU LUGAR, ESTO PROMUEVE UNA MEJOR ORGANIZACIÓN DE LOS ESPACIOS
- SI UN DÍA SE INTERRUMPE EL FLUJO NATURAL DE SUS RUTINAS, ¡DESCUIDE! LO IMPORTANTE ES QUE NO SE SOSTENGA EN EL TIEMPO.



1. Actividades de la vida diaria básica

"nos permiten el cuidado propio de nuestro cuerpo"

- MANTENER UNA HIGIENE DIARIA
- VESTIRSE CON LA ROPA QUE MÁS LE GUSTE
- ALIMENTARSE DE MANERA SALUDABLE
- INTEGRAR UNA RUTINA DE EJERCICIOS YA QUE NUESTRO DESPLAZAMIENTO SE A REDUCIDO CONSIDERABLEMENTE
- DEDÍCALE TIEMPO A TU ARREGLO PERSONAL, PUEDES MAQUILLARTE, REALIZAR UNA RUTINA FACIAL, HAZTE UN CAMBIO DE LOOK, UTILIZA ACCESORIOS O CONFECCIONALOS
- RESPETA TUS ESPACIOS ÍNTIMOS Y DE ACTIVIDAD SEXUAL



2. Actividades de la vida diaria básica instrumentales

"apoyo a la vida cotidiana en el hogar"

- EN CASO DE LOS ADULTOS, VELAR POR EL BIENESTAR DE LOS MENORES DE EDAD
- CUIDAR DE LAS MASCOTAS, PREOCUPARSE DE SU HIGIENE, LIMPIAR EL ESPACIO DONDE REALIZAN SUS DEPOSICIONES, ALIMENTARLOS Y JUGAR CON ELLOS
- UTILIZAR REDES SOCIALES DE MANERA RESPONSABLE, MANTENER CONTACTO VIRTUAL CON NUESTROS FAMILIARES Y AMIGOS E INFORMARSE A TRAVÉS DE LOS CANALES OFICIALES



- ORGANIZAR Y MANTENER EL ORDEN DEL HOGAR DE MANERA EQUITATIVA, TODOS SOMOS RESPONSABLES DE TAREAS COMO: BARRER, LIMPIAR MUEBLES, COLOCAR LA MESA, LIMPIAR DORMITORIOS, SACAR LA BASURA, ETC.
- PREPARAR ALIMENTOS EN CONJUNTO
- CONFECCIONAR UN CARTEL CON NÚMEROS PARA ACUDIR EN CASO DE EMERGENCIA Y SITUARLO EN UN LUGAR VISIBLE



3. Educación

"actividades realizadas para el aprendizaje académico"

- DEDICARLE COMO MÁXIMO 3 HORAS AL DÍA PARA REALIZAR TAREAS ESCOLARES
- PUEDES REALIZAR 2 MATERIAS POR DÍA, DE LUNES A VIERNES
- REALIZA PAUSAS ENTRE LAS MATERIAS, EN LAS CUALES PUEDES HIDRATARTE Y REALIZA COLACIONES SALUDABLES
- NO REALICES TAREAS DURANTE LAS JORNADAS NOCTURNAS



- **ORGANIZA TU ESPACIO, PROCURA QUE SE ENCUENTRE ORDENADO, LIBRE DE RUIDOS Y DISTRACCIONES**
- **SI PUEDES REALIZAR LA TAREA ACOMPAÑADO DE UN ADULTO, ES IMPORTANTE QUE ESTE SE INVOLUCRE EN TUS ESTUDIOS**
- **PUEDES UTILIZAR ELEMENTOS QUE AYUDEN A MODULARTE PARA MEJORAR TU CONCENTRACIÓN, COMO MANIPULAR PELOTAS ANTIESTRES O COLOCAR UN BALÓN EN TUS PIES PARA QUE LO PUEDES MOVER**



4. Trabajo

"rendimiento laboral"

- SI DEBES SALIR A TRABAJAR, PROCURA TOMAR LAS MEDIDAS PREVENTIVAS ADECUADAS, DELIMITAR UNA ZONA DE ENTRADA Y UTILIZAR UN PROTOCOLO SANITARIO PARA ELLO

SI TRABAJAS EN EL HOGAR:

- PLANIFICA LAS METAS Y TAREAS QUE QUIERES REALIZAR POR DÍAS
- ORGANIZA LOS TIEMPOS, ESTO LOGRARA QUE CONSIGAS TUS METAS Y TAREAS PROPUESTAS, EVITARÁ QUE LAS ACUMULES Y QUE TE DESGASTES
- REALIZA TU LABOR EN LA JORNADA QUE TE SIENTAS MÁS CREATIVO, EVITA LOS HORARIOS MUY NOCTURNOS
- MANTÉN UNA CORRECTA HIGIENE POSTURAL, CUIDA TU COLUMNA VERTEBRAL MIENTRAS TE ENCUENTRAS SENTADO/A



- **MANTÉN UNA CORRECTA HIGIENE POSTURAL, CUIDA TU COLUMNA VERTEBRAL MIENTRA ESTES SENTADO/A**
- **REALIZA PAUSAS SALUDABLES CON EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y ELONGACIÓN DE AL MENOS 5 MINUTOS**
- **GARANTIZA QUE SE DETERMINEN HORARIOS EN LOS CUALES NO SE ESTE OBLIGADO A RESPONDER ASUNTOS LABORALES (DESCONEXIÓN LABORAL)**
- **ELIMINA LAS DISTRACCIONES COMO CELULARES Y/O TELEVISIÓN**
- **NEGOCIA CON TU FAMILIA SOBRE RESPETAR TU FUNCIÓN LABORAL**
- **TOMA UN CURSO ON-LINE**



5. Tiempo Libre

"actividades para el desarrollo personal"

- ES IMPORTANTE QUE CADA INTEGRANTE DE LA FAMILIA TENGA SU TIEMPO PERSONAL EN EL CUAL PUEDA REALIZAR UNA ACTIVIDAD DE SU INTERÉS Y SIGNIFICATIVA
- PUEDES REALIZAR MANUALIDADES, JARDINERÍA, RECICLAJE, PINTAR, TOCAR ALGÚN INSTRUMENTO, CANTAR, TOMAR FOTOGRAFÍAS, GRABA VÍDEOS, REALIZAR UN NUEVO CURSO, VER UNA PELÍCULA O VÍDEOS, LEER, ETC.
- EXPLORA UN NUEVO INTERÉS



6. Juego

"actividad organizada o espontánea que proporciona disfrute, entretenimiento o diversión"

- PUEDES JUGAR DE MANERA PERSONAL, EN FAMILIA O CON AMIGOS DE MANERA ON-LINE
- PUEDEN REALIZAR JUEGOS DE MESA, ARMAR PUZZLES, CONSTRUIR O CONFECCIONAR, JUGAR EN EL PATIO, VIDEOJUEGOS, HACER CIRCUITOS, JUGAR A UN DEPORTE ADAPTANDO EL ESPACIO, JUEGO DE ROL, HACER RETOS, ETC.
- IDEALMENTE ES MUCHO MÁS SIGNIFICATIVO REALIZAR LAS ACCIONES EN CONJUNTO



7. Descanso

"estado de relajación el cual busca reducir la participación, y reestablecer la energía"

- **INTERRUMPIR LA ACTIVIDAD FÍSICA Y MENTAL PARA ALCANZAR UN ESTADO DE RELAJACIÓN**
- **PUEDES REALIZAR MEDITACIÓN, EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN O SIMPLEMENTE CONTEMPLAR**
- **LAS PAUSAS DE DESCANSO PUEDEN REALIZARSE VARIAS VECES AL DÍA, SIEMPRE QUE TU CUERPO Y MENTE REALMENTE LAS NECESITEN**



8. Sueño

"garantizar la seguridad adecuada para el dormir"

- DORMIR A LO MENOS ENTRE 7-9 HORAS PARA LOS ADULTOS Y NIÑOS DE LOS 6-13 AÑOS ENTRE 9-11 HORAS
- UNA HORA ANTES DE DORMIR NO UTILIZAR APARATOS ELECTRÓNICOS
- PREPARAR LA CAMA, USAR UN PIJAMA, TOMARSE UN BAÑO, CEPILLARSE LOS DIENTES, LEER, REZAR, DECIR BUENAS NOCHES, CONSUMIR UNA INFUSIÓN CON PROPIEDADES RELAJANTES, SON ALGUNAS ACTIVIDADES QUE PUEDES REALIZAR ANTES DE DORMIR